

Cereales Para Mujeres

General Mills

- Cheerios (simples)

Kellogg's

- Corn Flakes (simples)
- Frosted Mini-Wheats (Original o Bite Size)

Malt-o-Meal

- Malt-o-Meal Original (simples)

Post

- Honey Bunches of Oats (Honey Roasted)
- Premium Bran Flakes

Quaker

- Life (simples)
- Squares (caja azul)

Marcas de la tienda

(Vea la lista de las marcas autorizadas)

- Arroz Crujiente
- Avena instantánea, regular sin sabor en caja de 11.8 onzas o caja de paquetes individuales de 12 onzas.

PUUEDE COMPRAR

- Paquete de 12 onzas o más (excepto avena instantánea normal, sin sabor añadido, con la marca de la tienda en caja de 11.8 onzas o caja de paquetes individuales de 12 onzas)
- Puede estar en cajas o bolsas
- Puede combinar tamaños y tipos para comprar hasta un máximo de 36 onzas.

NO PUEDE COMPRAR

- Porciones individuales, excepto avena instantánea con marca de la tienda.
- Paquetes de menos de 12 onzas, excepto la avena instantánea con marca de la tienda
- Mini-Wheats escarchados con miel, sabor canela o de sabores de frutas
- Honey Bunches of Oats con almendras o sabores de frutas
- Cereales con chocolate, fruta, sabores de frutas, nueces o malvaviscos
- Marcas sobre etiquetas no listadas específicamente en la Lista de Alimentos Autorizados por WIC y en la Guía de Compras de WIC

Cereales Para Niños

General Mills

- Cheerios (simples)
- Kix (simples)

Kellogg's

- Corn Flakes (simples)
- Frosted Mini-Wheats (Original o Bite Size)

Nabisco

- Crema de Trigo (1 Minuto, 2-1/2 Minutos y 10 minutos) **SÓLO sencilla. 14 onzas ó 28 onzas (1 libra 12 onzas) No se permiten paquetes individuales.**

Post

- Honey Bunches of Oats (Honey Roasted)

Quaker

- Life (simples)
- Crunchy Corn Bran

Marcas de la tienda

(Vea la lista de las marcas autorizadas)

- Arroz Crujiente
- Avena instantánea, regular sin sabor en caja de 11.8 onzas o caja de paquetes individuales de 12 onzas.

PUUEDE COMPRAR

- Paquete de 12 onzas o más (excepto avena instantánea normal, sin sabor añadido, con la marca de la tienda en caja de 11.8 onzas o caja de paquetes individuales de 12 onzas)
- Puede estar en cajas o bolsas
- Puede combinar tamaños y tipos para comprar hasta un máximo de 36 onzas

NO PUEDE COMPRAR

- Porciones individuales, excepto avena instantánea con marca de la tienda
- Paquetes de menos de 12 onzas, excepto la avena instantánea con marca de la tienda
- Mini-Wheats escarchados con miel, sabor canela o de sabores de frutas
- Honey Bunches of Oats con almendras o sabores de frutas
- Cereales con chocolate, fruta, sabores de frutas, nueces o malvaviscos
- Marcas sobre etiquetas no listadas específicamente en la Lista de Alimentos Autorizados por WIC y en la Guía de Compras de WIC

Cereales de Marca de la Tienda

Arroz Crujiente

- Albertson's
- American Fare
- Best Yet
- Home & Garden
- Hospitality
- Hy Top
- IGA
- Kroger
- Ralph's
- Ralston (economatos militares)
- Red & White
- Safeway
- Springfield
- Stater Brothers
- Sunny Select
- Vons
- Western Family

Avena Instantánea

- Albertson's
- Hy Top
- Kroger
- Ralston (economatos militares)
- Safeway
- Stater Brothers
- Vons
- Best Yet
- IGA
- Ralph's
- Red & White
- Springfield
- Sunny Select
- Western Family

PUUEDE COMPRAR

- Paquete de 12 onzas o más (excepto avena instantánea normal, sin sabor añadido, con la marca de la tienda en caja de 11.8 onzas o caja de paquetes individuales de 12 onzas).
- Puede estar en cajas o bolsas
- Puede combinar tamaños y tipos para comprar hasta, un máximo de 36 onzas

NO PUEDE COMPRAR

- Porciones individuales, excepto avena instantánea con marca de la tienda
- Paquetes de menos de 12 onzas, excepto para la avena instantánea con la marca de la tienda
- Cereales con chocolate, fruta, sabores de frutas, nueces o malvaviscos
- Marcas sobre etiquetas no listadas específicamente en la Lista de Alimentos Autorizados por WIC y en la Guía de Compras de WIC

Jugo Envasado, 64 onzas

Manzana

- Albertson's
- Hansen's
- Mott's
- Safeway
- Stater Bros.
- Vons
- A-Plus
- Kroger
- Juicy Juice
- Seneca
- Sunny Select
- Western Family
- Best Yet
- Langers
- Ralph's
- Springfield
- Tree Top

Uva

- Albertson's (morado, blanco)
- Langers Plus (morado, blanco)
- Safeway (morado, blanco)
- Springfield (morado, blanco)
- Stater Bros. (morado, blanco)
- Sunny Select (morado)
- Welch's (colorado, morado, blanco)
- Western Family (morado, blanco)
- Kroger (morado, blanco)
- Ralph's (morado, blanco)
- Seneca (morado, blanco)
- Vons (morado, blanco)

Naranja

- Kroger
- Springfield
- Tropicana Season's Best
- Langers Plus
- Tree Sweet
- Ralph's
- Western Family

Piña (con "100% Hawaiian USA") en la tapa

- Albertson's
- Hawaiian Gold
- Private Selection
- Safeway
- Sunny Select
- Best Yet
- HyTop
- Ralph's
- Springfield
- Vons
- Kroger
- Red & White
- Stater Bros.
- Western Family



Verdura (sabor regular solamente)

- Campbell's V-8
- Springfield
- Kroger
- Western Family
- Ralph's

PUUEDE COMPRAR

- Cada 8 onzas de jugo debe tener 120% del valor diario de vitamina C
- Se puede combinar diferentes sabores de jugos

NO PUEDE COMPRAR

- Jugos con azúcar añadida
- Jugos en frascos o cartones
- Bebidas con jugo de fruta
- Jugos recién exprimidos
- Envases de cualquier otro tamaño
- Ninguna otra marca, sabor, tipo o tamaño
- Ponche o limonadas (como Kool-aid®, etc.)
- Jugos para bebés
- Jugos de frutas mixtas
- Botellas refrigeradas

* Los jugos con calcio añadido no se permiten para los bebés menores de 1 año de edad. Si usted padece de cálculos renales, consulte con su doctor antes de tomar jugos enriquecidos con calcio.

Jugo Congelado, 11.5 o 12 onzas

Manzana

- Best Yet (Premium)
- Kroger (regular)
- Minute Maid (Premium with Added Calcium)
- Ralph's (regular)
- Seneca (regular, Granny Smith)
- Sunny Select (regular)
- Western Family (regular)
- IGA (regular)
- Springfield (regular)
- Stater Bros. (regular)
- Tree Top (regular)

Uva

- Best Yet (morado)
- Ralph's (morado)
- Springfield (morado)
- Western Family (morado)
- Kroger (morado)
- Seneca (morado)
- Welch's (morado, blanco)

Naranja

- Best Yet (Premium, Pulp Free, Country Style)
- Donald Duck (regular)
- IGA (regular, Country Style)
- Kroger (regular, Added Pulp)
- Minute Maid (Original, Pulp Free, Country Style)
- Minute Maid (Calcium Added)
- Ralph's (regular, Added Pulp)
- Safeway (regular)
- Stater Bros. (regular, Country Style)
- Springfield (regular, High Pulp)
- Springfield (Calcium Fortified)
- Tropicana Season's Best (With Pulp, Pulp Free)
- Vons (regular)
- Western Family (regular)

Piña

- Dole (100% jugo de piña)

PUUEDE COMPRAR

- Cada 8 onzas de jugo debe tener 120% del valor diario de vitamina C
- Se pueden combinar diferentes sabores de jugos

NO PUEDE COMPRAR

- Jugos con azúcar añadida
- Jugos en frascos o cartones
- Bebidas con jugo de fruta
- Jugos recién exprimidos
- Envases de cualquier otro tamaño
- Ninguna otra marca, sabor, tipo o tamaño
- Ponche o limonadas (como Kool-aid®, etc.)
- Jugos para bebés
- Jugos de frutas mixtas
- Botellas refrigeradas

* Los jugos con calcio añadido no se permiten para los bebés menores de 1 año de edad. Si usted padece de cálculos renales, consulte con su doctor antes de tomar jugos enriquecidos con calcio.

Programa WIC de California LISTA DE ALIMENTOS PERMITIDOS POR WIC

Julio de 2003



Departamento de Servicios de Salud de California Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC)

WIC es un Programa de Igualdad de Oportunidades
Realizado por la Oficina de
Nutrición Suplementaria de WIC.
Departamento de Servicios de Salud de California
www.wicworks.ca.gov

Gray Davis, Gobernador

Diana M. Bontá, RN, Dr. P.H., Directora
Departamento de Servicios de Salud

Grantland Johnson, Secretario
Agencia de Servicios Humanos y de Salud



Los requisitos de participación en el Programa WIC son iguales para todos sin importar la raza, el color, origen nacional, religión, creencias políticas, sexo, edad, o incapacidad. Para localizar la oficina de WIC más cercana, llame sin costo al 1-888-942-9675.

Responsabilidades de los Participantes de WIC

- Use sus cheques de WIC solamente en la tienda cuyo nombre y dirección aparecen impresos en sus cheques.
- Sea cortés y considerada en la tienda.
- Compre sólo los alimentos y la cantidad correcta que se especifica en sus cheques de WIC.
- Compre toda la cantidad de alimentos que aparece en sus cheques de WIC para **cereales y fórmula para bebés**.
- Lea sus cheques para cereales con cuidado. Hay cereales diferentes para mujeres y para niños.
- La validez de los cheques de WIC se extiende entre el “Primer día para usar” (First day to use) y el “Último día para usar” (Last day to use) que se indica en los cheques.
- Antes de llegar a la caja, separe los alimentos de WIC de otros alimentos que está comprando.
- Avise al cajero que está usando cheques de WIC.
- Muestre su Autorización de WIC al cajero de la tienda **cada vez** que compre alimentos de WIC.
- Endose sus cheques enfrente del cajero, después de que hayan anotado el precio. **No endose sus cheques antes de ir a la tienda.**
- No cambie alimentos de WIC por dinero, crédito, intercambio, o un “vale” (rain check).
- Enseñe a sus sustitutos a comprar alimentos de WIC y a usar los cheques de WIC correctamente.
- Haga que sus sustitutos firmen la autorización de WIC antes de ir a la tienda a comprar por usted. Los cheques de WIC deben de ser endosados en la caja frente al cajero, no antes.
- Hable con el gerente de la tienda si usted tiene alguna queja sobre la tienda o sus empleados. Reporte la fecha, la hora, y el nombre de los empleados involucrados. Llame a su oficina local de WIC o a la oficina estatal de WIC si todavía no está satisfecha.

Responsabilidades de las Tiendas que Aceptan Cheques de WIC

- Trate a los clientes de WIC con cortesía y respeto.
- Pida la Autorización de WIC. No pida otra clase de identificación. Compare la firma en la Autorización de WIC con la firma en el cheque de WIC. No compare los números de identificación, puesto que no concuerdan.
- Revise el nombre de la tienda y la fecha en que se expidió el cheque de WIC. Verifique el “Primer día para usar” y el “Último día para usar” que se indica en los cheques.
- Venda sólo los alimentos que se indican en los cheques de WIC. Note que hay cereales diferentes para mujeres y para niños.
- Las participantes de WIC pueden comprar la cantidad total que se indica en los cheques de WIC si desean hacerlo.
- Las participantes de WIC **deben comprar la cantidad total de cereal para bebés y fórmula para bebés que se indica en los cheques de WIC.**
- Ponga el precio exacto de los productos de comida en los cheques de WIC en el momento de la transacción, antes de que las participantes los endosen.
- Permita que los clientes de WIC compren cosas al mismo precio que sus otros clientes. Acepte los cupones del fabricante y de la tienda de acuerdo con los términos indicados. Esto incluye ofertas de “dos por uno”, “compre uno, lleve uno gratis” y “compre uno, lleve uno que no es de WIC gratis.” Cupones de descuento de cierta cantidad de centavos se deben restar del “precio exacto de compra.”
- No acepte o regrese dinero en efectivo como parte de la compra de WIC. No de crédito, haga intercambios, a de vales (rain checks) para cualquier comida de WIC.
- Coloque las etiquetas de WIC sólo en los estantes donde se encuentran los productos permitidos por WIC en California.
- Complete la tarjeta “Attempted Voucher Violations” para reportar cualquier violación por parte de los participantes.

Para Mujeres Que Solamente Dan Pecho y NO UTILIZAN Fórmula

Atún

Trozos pequeños, en agua

PUUEDE COMPRAR

- Cualquier marca
- SÓLO en latas de 6 onzas
- Sí puede comprar el Atún dietético

NO PUEDE COMPRAR

- Blanco sólido o Albacore
- Atún en aceite
- Atún con proteína de soya
- “Prime fillet”

Zanahorias (cualquier marca)

Zanahorias frescas, grandes o enteras

PUUEDE COMPRAR

- Cualquier marca
- SÓLO preempacadas

NO PUEDE COMPRAR

- Zanahorias enlatadas, ralladas, congeladas, o “baby”
- A granel (no empacadas)

Cereal Para Bebés

Gerber (arroz, cebada, avena, o cereal mixto)

PUUEDE COMPRAR

- Cajas de 8 onzas
- Puede mezclar diferentes tipos
- Cereal seco con hierro
- DEBE COMPARAR LA CANTIDAD COMPLETA DE COMIDA indicada en el cheque de WIC

NO PUEDE COMPRAR

- Cereal para bebés con fruta agregada
- Envases de una sola porción
- Paquetes variados de 6 onzas
- Cualquier otro tipo o marca

Fórmula Para Bebés

PUUEDE COMPRAR

Similac Advance con hierro (base láctea)

- Líquido concentrado de 13 onzas o latas de 12.9 onzas en polvo

Similac Isomil con hierro (base soya)

- Líquido concentrado de 13 onzas o latas de 14 o 12.9 onzas en polvo
- Similac con hierro (base láctea)

- Líquido concentrado de 13 onzas o latas de 14.1 o 12.9 onzas en polvo

Similac Isomil Advance con hierro (base soya)

- Líquido concentrado de 13 onzas o latas de 12.9 onzas en polvo

Similac sin Lactosa (base láctea sin lactosa)

- Líquido concentrado de 13 onzas o latas de 14 o 12.9 onzas en polvo

- DEBE COMPRAR LA CANTIDAD TOTAL DE COMIDA indicada en el cheque de WIC
- Otras fórmulas SÓLO se permiten si están impresas en el cheque de WIC. (Por ejemplo Carnation Goodstart Supreme, Netromigen, Similac Neosure Advance, Enfamil Enfacare Lipil, Alimentum, Pediasure, Enfamil AR)

NO PUEDE COMPRAR

- Ninguna otra marca, tipo o tamaño no impresos en el frente del cheque de WIC
- Fórmula para bebés baja en hierro, o fórmula sin hierro

Leche

Leche de vaca líquida pasteurizada

(un solo galón o un paquete de dos galones)

Para los cheques de “1–1/2 galón” debe comprar

un envase de un galón y un envase de 1/2 galón.

Leche evaporada (lata de 12 onzas)

Leche en polvo (caja de 9.6 onzas a 25.6 onzas)

Leche Acidofilus (envase de medio galón)

Leche con lactosa reducida o sin lactosa

(envase de medio galón)

- Albertson’s
- Jerseymaid
- Knudsen
- Lactaid
- Lucerne
- Kroger
- Dairy Ease

PUUEDE COMPRAR

- Entera “Whole”
- “Light”, “1% Lowfat”
- Grasa reducida al 2% “Reduced Fat”
- Leche “Nonfat”, “Skim”, “Fat Free”
- Lactaid reforzado con calcio

NO PUEDE COMPRAR

- Leche cruda (sin pasteurizar)
- “Buttermilk” (leche cortada)
- Leche evaporada “filled”
- Leche condensada azucarada
- Tamaños de un cuarto o una pinta
- Leche UHT (estable en el anaquel)
- Leche chocolatada (o de cualquier otro sabor)
- Leche de cabra
- Leche “kosher”
- Leche biológica
- Substitutos no lácteos

Queso

Natural cheddar, Processed American (queso americano procesado), Jack o Mozzarella

PUUEDE COMPRAR

- Cualquier marca
- SÓLO quesos nacionales en bloque o redondos
- El tamaño mínimo es un paquete de 0.75 libra (12 onzas)
- Queso normal o con grasa reducida (sin grasa o con poca grasa)
- Las variedades con poco sodio o kosher, están permitidas
- Cheddar extra fuerte, fuerte, mediano, suave o blanco

En el “Deli”:

- Puede comprar queso en bloque en rebanadas si no cuesta más
- Puede comprar en el “deli” queso en bloque cortado en rebanadas por el fabricante

NO PUEDE COMPRAR

- Queso “Marbled”
- Alimento de queso procesado “cheese food”
- Queso crema o parmesano
- Queso para untar o “producto” derivado del queso
- Queso con especias o chiles picantes añadidos
- Queso rallado o “string” (en tiritas)
- Queso elaborado fuera de los EE UU
- Queso pre-empacado en rebanadas envueltas individualmente o no
- Ninguna otra variedad de queso, como Colby o Muenster

Huevos

Huevos de gallina Grado AA

PUUEDE COMPRAR

- Cualquier marca
- SÓLO blancos
- SÓLO docenas
- SÓLO tamaños pequeño, mediano o grande

NO PUEDE COMPRAR

- Huevos jumbo o extra grandes
- Huevos marrones
- Huevos con bajo colesterol
- Substitutos de huevos
- Huevos de otros grados
- Huevos sin clasificar
- Huevos en polvo o líquidos
- Enriquecidos con vitaminas
- Huevos especiales como: de gallinas no enjauladas “cage free”, “stress free”, enriquecidos con vitaminas, orgánicos, Egglands Best

Crema de Cacahuete

Normal, cremosa, chunky o estilos “super chunky” (con pedazos extra de cacahuates) o “honey nut roasted”

PUUEDE COMPRAR

- Cualquier marca comercial
- SÓLO frascos de 16 a 18 onzas
- Se permite con poco sodio o poco azúcar
- Con algunos cheques se permite la compra de frascos de 12 ó 24 onzas

NO PUEDE COMPRAR

- En envases de cualquier otro tamaño
- Con fruta, mermelada o confitura añadidas
- No preparada comercialmente (molida por usted misma)
- Crema de cacahuete sin grasa ni con grasa reducida, ni “peanut butter spread”

Frijoles, Chícharos y Lentejas

Frijoles, chícharos y lentejas no cocidos

Frijoles en latas de 14 a 16 onzas

(sólo se dan a unas pocas participantes de WIC)

PUUEDE COMPRAR

- Cualquier marca
- Cualquier variedad
- Paquete presellado o a granel
- Frijoles sencillos mezclados, chícharos y/o lentejas

SÓLO si está impreso en el cheque de WIC:

- Chícharos, lentejas y frijoles secos no cocidos
- Frijoles sencillos enlatados — cualquier variedad
- Frijoles horneados enlatados — sencillos, vegetarianos, con cerdo, con tocino

NO PUEDE COMPRAR

- Chícharos, lentejas o frijoles congelados
- Ejotes verdes o amarillos enlatados, chícharos enlatados
- Frijoles horneados enlatados con carne o salchichas
- Sopa de frijoles mezclados con paquete para dar sabor, cereales o especias
- Frijoles refritos enlatados, estilo Cajun, BarBQue o Ranch Style